FRS ✳ Taschenkarte: Erste Hilfe, Selbst- und Kameradenhilfe

12 Punkte:

1. Blutung stillen
2. Bei Blutung flach lagernd verbinden
3. Puls fühlen
4. Schocklage Beine hoch, Kopf tief.
5. Warmhalten: Decke auf und unter das Opfer
6. Anwärmen verboten, keine Wärme von außen zuführen, Decke soll sich durch eigene Körperwärme aufwärmen. Ausnahme bei Unterkühlung: Opfer langsam aufwärmen lassen mit allmählicher Wärmezufuhr von außen.
7. Seelischen und physischen Schmerz vermeiden
8. Muskeln entspannen, Körper in eine entspannte Lage bringen
9. Selbsttransfusion, um Kreislauf zu stabilisieren: Innenseite der Beine streichen, von den Füße Richtung Genitalien
10. Allgemeine Betreuung: reden, Kleidung lösen
11. Trinken geben aber nur Salzwasser – nicht bei Bauchschuß, Lungendurchschuß, Lungensteckschuß
12. Nicht rauchen lassen, kein Alkohol

Schock

- Aschgraue Gesichtsfarbe
- Kalter Schweiß auf der Stirn
- Geistesabwesend / 130 Pulsschlag, kaum fühlbar (normal 60 bis 70 Puls)
- Große Pupillen
  → siehe Punkt 4: Schocklage Beine hoch, Kopf tief.

Bauchschuß

- Därme nicht zurück drücken, darf nur durch einen Arzt gemacht werden, ansonsten Gefahr einer Darmverschlingung = tot.
- Bauchpolster: Koppel zusammen rollen, um die Gedärme legen
- Verbandpäckchen, Wundauflage darauf festbinden
- Knie anziehen, Deckenrolle unter die Beine, entspannt die Bauchmuskeln.

Brustschuß

- Verwundeten in eine auf dem Rücken liegende Position bringen, mit leicht erhöhtem Oberkörper.
- Darauf achten, daß der Verletzte leicht und frei Atmen kann.
- Verband etwas feucht machen
- Mit einer luftundurchläßigen Hülle die Wunde abdichten, beim Durchschuß beiderseits abdichten.
- Das Abdichten im ausgeatmeten Zustand duchführen

Bewußtlosigkeit

- Stabile Seitenlage
- Bei Atemstillstand:
  - Kopf in Überstrecklage
  - Mund – Nasenbeatmung
  - Mund – Mundbeatmung

Knochenbrüche

- Offener Bruch
- Geschlossener Bruch
- Abnorme Stellung
- Mindestens 2 Schienen
- Knoten auf den Schienen, Polstern der Schienen
- Vakuummatratze (mit styroporähnlichem Material gefüllt)

Wirbelsäulenbruch

Erkennung

- Verwundeter kann die Beine nicht bewegen
- Gefühllosigkeit überprüfen durch Stechen mit einer Nadel
- Unkontrollierter Stuhlgang

Kälteschäden

es ist verboten :

- Alkohol zu trinken, um sich aufzuwärmen
- die Füße mit Schnee einzureiben

Sanhelferausbildung

- Rasche Durchführung lebensrettender Maßnahmen.
- Bergen und retten von Verwundeten.
- Zur Verhütung weiterer Schäden, anschließend Wundverband.
- Herstellen der Transportfähigkeit, vorübergehende Pflege.
- Hilfeleistung bei täglichen Zwischenfällen:
  - Blutung stillen / Verblutung ?
  - Atmung / Atemstillstand?
  - Bewußtlosigkeit
  - Kreislauf / Schock?
  - Erste Hilfe bei Vergiftung
  - Schürfwunden, Knochenverletzung.

Die Blutstillung

Schürfwunden

- Desinfektion, Pflaster oder Verband

Schnittwunden

- Kleines Pflaster
- Großes Pflaster

Größere Blutung

- Verband, sterile Wundauflage dazu
- Druckpolster, Material zur Befestigung
- Dreieckstuch, Mullbinden.

Druckverband

- Wundauflage, Druckpolster, zweites Druckpolster, Mullbinden, Dreieckstuch

Bei Abriß von Gliedmaßen

Trotzdem Druckverband anlegen, da 1-2 Minuten vergehen, bis Blutgefäße sich zusammenrollen.

Blutstillung

1. ansprechen – psychologische erste Hilfe
2. Blutung freilegen
3. hochhalten (legen)

- Schläfenschlagader
- Kieferschlagader
- Halsschlagader
- Schlüsselbeinschlagader
- Oberarmschlagader
- Oberschenkel / Leiste
- Sprunggelenkschlagader

Abbinden

- Im obersten Drittel des Oberarmes abknebeln.
- Kravatte und ziehen bis Blutung steht.
- Zettel dran machen, auf dem der Zeitpunkt des Abbindens vermerkt ist (Uhrzeit/Datum)
- Abbindungen lösen darf nur der Arzt selber.

Unfall – plötzliche Erkrankung – Vergiftung

Ruhe bewahren

- Erkennen
- Überlegen
- Handeln

Zuerst überprüfen:

- Gibt es eine Blutung?
- Wie ist die Atmung?
- Ist der Verwundete bei Bewußtsein?

Danach:

- Puls überprüfen (siehe Thema „Schock“)

Zuletzt Wunden:

- Knochenbrüche andere Verletzungen
- Bei Fremdkörpern in der Lunge:
  - Nach vorne beugen
  - Feste zwischen die Schulterblätter Klopfen
  - Oder den Heimlich-Handgriff anwenden: Faust in Solarplexus/Oberbauch mehrmals feste drücken

Beatmung

Erwachsener	20 x / Min.
Kinder 4 – 14 J.	30 x / Min.
Säuglinge	10 bis 44 x / Min. (Kleine Menge, sonst platzt die Lunge!)

Bewußtlosigkeit

- Atmung in Takt?
- Puls in Takt?
- Stabile Seitenlage

(siehe oben)

Maßnahmen

- Flache Rückenlagerung
- Hochlagerung der Beine
- Wärmeerhaltung
- Pulskontrolle

Knochenbrüche

♦ ***Geschlossener Bruch***

♦ ***Offener Bruch***

- Schmerz
- Schwellung
- Unnatürliche Lage / Beweglichkeit
- Gebrauchsunfähigkeit

Merke:

Oberste Gebote in der Ersten Hilfe bei Knochenbrüchen sind

- Jeder Knochenbruch wird ruhiggestellt.
- Jeder offene Knochenbruch wird keimfrei bedeckt.

Maßnahmen:

1. Ruhigstellung in der für den Verletzten angenehmsten Haltung
2. Benachbarte Gelenke mit ruhigstellen
3. Schiene nach Stellung des Bruches richten an gesundes Glied anpassen.
4. Schiene über Bekleidung und Schuhwerk anlegen und gut polstern
5. Enge Stellen der Bekleidung vorsichtig öffnen.
6. Ringe o.ä. entfernen / in Tasche stecken.

Vorbeugen gegen:

Unterkühlung	– Lockere trockene Bekleidung
Fußbrand	– Bewegung, Schutz vor Feuchtigkeit
Erfrierung	– Warmverpflegung, Schutz vor Witterungseinflüssen

Kälteschäden

Reiben mit Schnee verboten, Rubbeln, Rauchen und Trinken von Alkohol auch.

Erfrierung

Symptom:

Gänsehaut, Blässe, Unterkühlung.

Maßnahme:

Heißes Wasser (40°-50°) zur Wiedererweckung benutzen.
Direkt zum Truppenarzt oder zivilen Arzt

Hitzeerschöpfung – Sonnenstich - Hitzeschlag

Vorbeugung: Salzwasser trinken, pro Feldflasche 1/4 Teelöffel Salz, Obst essen, Stahlhelm ab.

Hitzeschlag

Vorboten:

Plötzliches Nachlassen der Schweißbildung
Kopfschmerzen, Schwindelgefühl und erhöhte Reizbarkeit

Symptome:

Hochroter Kopf, trockene heiße Haut, stark erhöhte Körpertemperatur, schneller Puls, Verwirrungszustände bis zur Bewußtlosigkeit.

Maßnahmen zum Abkühlen ergreifen:

Schatten aufsuchen, Kleidung öffnen, Kopf und Beine erhöht lagern, bis auf Unterwäsche entkleiden, zufächern von Luft, mit Wasser besprengen

Hitzeerschöpfung

Symptome:
Auffallende Blässe, hochgradige Schwäche, frösteln, kalter Schweiß, Ohnmacht, schneller schwacher Puls, normale Körpertemperatur

Maßnahmen:
Flache Lagerung im Schatten, zudecken bei Frösteln und Verabreichung trinkbarer Salzlösung.

Erste Hilfe bei Nervenkampfstoff-Vergiftungen

Atropin – 2 Kapseln am Mann – dritte nur durch den Arzt zu verabreichen.

Anzeichen

- kleine Pupillen, Nase läuft.
- große Pupillen, Nase läuft, Schweiß, Sabber
- nervöses Muskelzucken (Atropin wirkt muskelentspannend.)
- Bauchkrämpfe
- Atemnot

Erste Hilfe bei C-Kampfstoffen

Augen auswaschen, ABC-Maske aufsetzen, Schmierseife/Kernseife, Entgiftungspuder
Entgiftungspuder darf nicht in Augen, Nase, Mund, Wunden gelangen.
Kleidung aufschneiden.

Atomsprengung

Blendung, Verbrennung, Druck-Sogschäden, Strahlenschäden, Tod

Erste Hilfe nach A-Einsatz:

Abwedeln von Staubpartikeln
Bei Fremdkörper im Auge, beide verbinden.

Erste Helfe bei B-Kampfstoffe

Handschuhe an und Maske auf
Abtransport zum Truppenarzt.

Wie werden B-Kampfstoffe eingesetzt?

- Gift – Wasserwerke
- Flugzeuge, Bomben, Geschosse

Mögliche Anzeichen von B-Kampfstoffangriffen

- Abschußknall, Geschoßgeräusche, Aufschlagknall.
- Auf tote Tiere achten

Wie werden B-Kampfstoffe aufgenommen?

- Nase, Mund, Atemwege, offene Wunden
- Nahrung, Trinkwasser, Luft

Mögliche Anzeichen für Erkrankungen durch B-Kampfstoffe

•Kopfschmerzen •Atemnot •Muskelzucken •Brechreiz

Maßnahmen

Gegengifte, freigegebenes Essen vom Truppenarzt, waschen nur mit freigegebenem Wasser, angebrochenes Essen verbuddeln. Meldung, wenn jemand Anzeichen von B-Kampfstoffangriffen bemerkt hat.